**Який тип стресу притаманний саме вам**

**Стрес — це складний захисний механізм, який є індивідуальним та може змінюватися залежно від ситуації.** Тому в усіх людей стресова реакція проявляється по-різному. Залежно від цього, психологи [виділяють кілька категорій](https://bigthink.com/mind-brain/seven-stress-personalities%22%20%5Ct%20%22_blank) людей, які перебувають у стресі.

**Догідник / The Pleaser**

Хоче, щоб усі були щасливі. Часто жертвує своїми інтересами заради інших. Більшість часу — чемний та милосердний, але інколи може почуватися недооціненим, бо занадто присвячує себе іншим.

*Щоб впоратися зі стресом, розставте пріоритети — це мотивуватиме вас до роботи в майбутньому.*

**Хранитель часу / The Timekeeper**

Любить брати на себе відповідальність. Проте часом бере на себе аж надто багато, через що відчуває занепокоєння, стрес та перевантаженість. Не відчуває потреби робити інших щасливими (на відміну від «догідника»), але прагне почуватися потрібним.

*Щоб впоратися зі стресом, зупиніться на хвилину, подумайте, чи варто вам робити те, що ви планували, чи зможете ви з цим впоратися та чи справді ви цього хочете.*

**Вискочка / The Striver**

Амбітний та конкурентоспроможний, завжди прагне бути кращою версією себе, а тому працює на межі. Швидко вигорає, бо ніколи не дає собі час на перепочинок (адже інші люди вже так багато досягли).

*Щоб впоратися зі стресом, навчіться просити про допомогу. Це не буде означати, що ви провалилися. Навпаки, якщо ви визнаєте, що не маєте сил продовжувати і попросите когось допомогти, то річ, над якою ви працюєте, приноситиме кращі результати.*

**Внутрішній шахрай / The Inner Con Artist**

Не дуже працьовитий і не знає, як важко можуть працювати інші люди. Тому недооцінює їхню працю, а також те, скільки зусиль вони докладають, аби досягти успіху. Може уникати конфліктів, що призводить до ще більшого стресу.

*Щоб впоратися зі стресом, створіть реалістичний графік, який нагадуватиме не перелік справ, а мотиваційний список. Потурбуйтеся про комфортний простір, де ви зможете відчувати менше напруги та більше мотивації.*

**Критичний суддя / The Critical Judge**

Встановлює для себе високі стандарти, яких намагається дотримуватися, чим і створює для себе дискомфорт. Часто налаштовує себе на невдачу та зосереджений на власних недоліках.

*Щоб впоратися зі стресом, визнайте, що значну його частину складають ваші ж очікування до себе, і єдиний спосіб знизити рівень стресу — змінити їх.*

**Панікер / The Worrier**

Не любить спонтанності, переймається через майбутнє. Прораховує можливі сценарії для виходу з будь-якої ситуації — тому його часто супроводжує тривожність. Події, які ще не відбулися і може й не відбудуться ніколи, а також страх цих подій не дозволяє йому вирішувати інші — нагальніші — проблеми.

*Щоб впоратися зі стресом, поставте собі одне питання: що я можу зробити зараз, аби перестати нервуватися? Одне питання — одна відповідь. Це допоможе вам зменшити напругу та взятися за вирішення проблем, що турбують вас зараз.*

**Той, хто огризається / The Sabertooth**

Реакція на стрес — страх розчарування. Часто оточує себе негативом, через що перебуває у кепському настрої. Не дуже продуктивний у вирішенні проблем через те, що створює довкола себе токсичну атмосферу.

*Щоб впоратися зі стресом, зупиніться на хвилину перед тим, як реагувати на якусь ситуацію. Не думайте про те, що ви будете відповідати або як діятимете, — просто зупиніться, видихніть і поверніться до вирішення проблеми зі свіжими думками.*